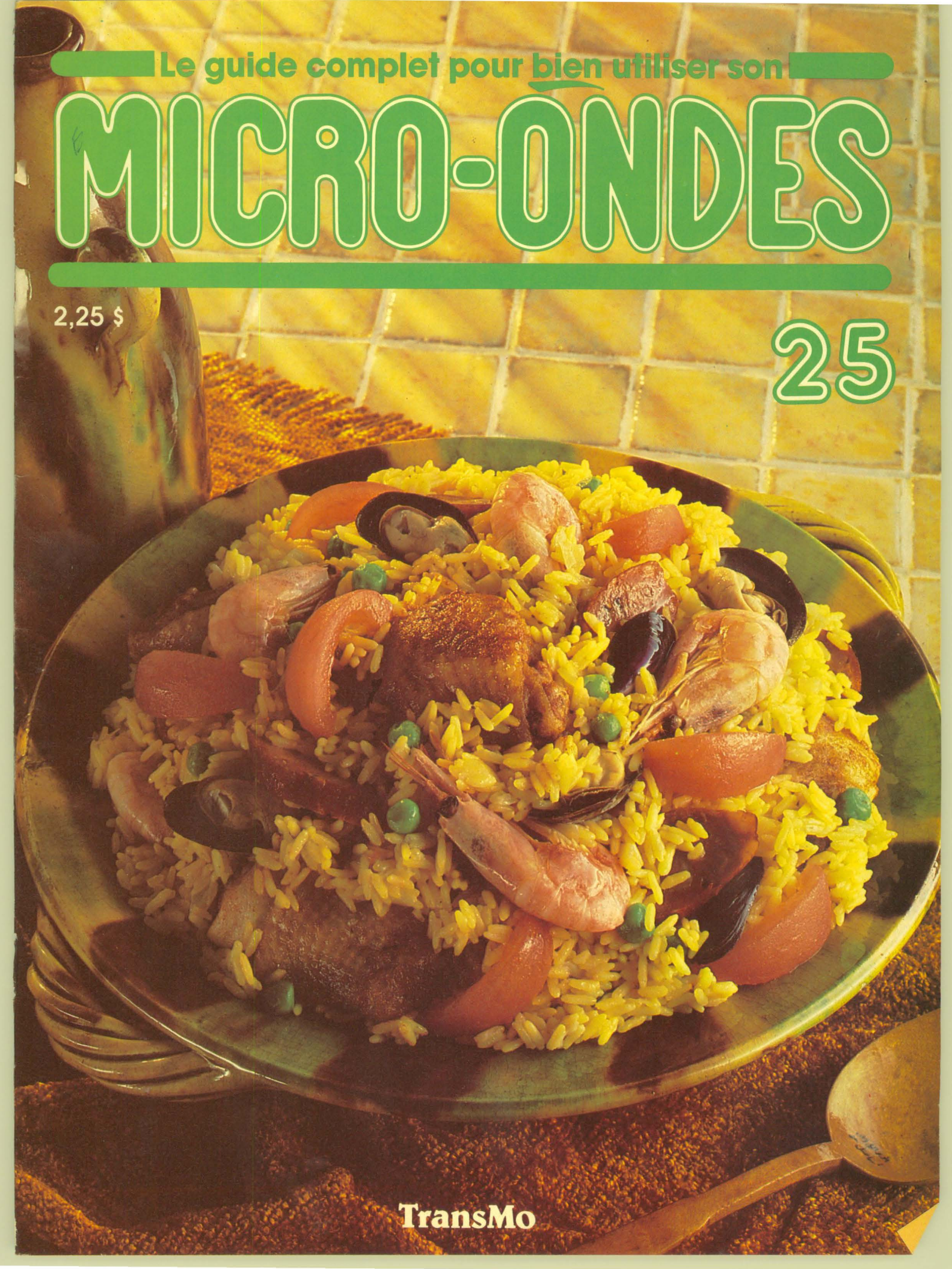
Le guide complet pour bien utiliser son

# MICRO-ONDES

2,25 $

25



TransMo

# MICRO-ONDES

## TABLE DES MATIÈRES

**FASCICULE 25** **VOLUME 2**


CONGÉLATION 23
**Des desserts glacés** **669**

FRUITS ET LÉGUMES 24
**Le maïs sucré** **674**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 25
**Le filet de porc** **679**

RECETTE VEDETTE
**La paella** **682**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
**Les mélanges à la viande en boîte** **684**

CUISINE MICRO-ONDES 24
**L'autocuisson** **689**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 22
**Les poudings** **692**

MICRO-SECRETS
**Comment rafraîchir le café en grains** **4e couverture**



**RÉALISATION**

**Direction:**
Marie-José Bissonnette

**Collaboration:**
Marie-Hélène Leblanc

**Traitement de textes:**
Lise Malenfant

**Directeur de la production:**
Raymond Laguë

**Directrice artistique:**
Fabienne Léveillé

**Graphistes:**
Monique Jutras
Lan Lephan

**Direction du service à la clientèle:**
Francine Boisvert
Monique Langlois

**ÉDITEUR**

**Les Éditions TransMo inc.**
**533, rue Deslauriers**
**Saint-Laurent (Québec)**
**H4N 1W2**

**Président:**
Yves Moquin

**Direction du Marketing:**
Pierre-Louis Labelle

**Composition:**
Composition Contact Inc.

**Pelliculage:**
Contact Couleur

**Impression:**
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

**Distribution:**
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.


**VENTE AU NUMÉRO**

**Micro-Ondes** se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

**ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS**

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

| Nombre de fascicules | Prix régulier | Prix spécial d'abonnement |
|---|---|---|
| ☐ 13 numéros | ~~29,25 $~~ | 26,00 $ |
| ☐ 39 numéros | ~~87,75 $~~ | 72,00 $ |
| ☐ 65 numéros | ~~146,25 $~~ | 102,00 $ |

**VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT**

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.


« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »



Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JUIN 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

## Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

**Il est préférable de se servir du même système de mesure.**

## DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

**La dinde** Pour une viande tendre et succulente à souhait, en moitié moins de temps.

**Les chutneys** De délicieuses préparations maison de fruits et de légumes frais, composées en peu de temps.

**Des gâteaux mousseline** Pour une occasion spéciale, un dessert léger et rafraîchissant à la fois, facile à faire aux micro-ondes.

## PLUS...

**Des aliments cuits sous des formes inusitées et une sauce pour glacer les desserts facile à réussir.**

# Des desserts glacés

**Associez congélateur et four micro-ondes et préparez des desserts spectaculaires. Ces mets glacés sont faciles à réussir et se conservent bien au congélateur. Faites donc une belle surprise à vos convives !**

Les bombes et autres desserts glacés se composent essentiellement de crème glacée moulée de diverses façons. Et ce n'est qu'en les servant qu'ils recèlent tous leurs trésors. Les desserts présentés dans les pages qui suivent se conservent un mois au congélateur.

Faites vous-même la crème glacée (pages 361 à 365) ou servez-vous de crème glacée offerte dans le commerce. Faites-la ramollir légèrement aux micro-ondes pour qu'elle soit facile à mouler mais ne la laissez pas trop fondre, sinon elle perdra sa texture veloutée. Pour que votre dessert se conserve bien, il est essentiel de travailler assez vite au moment de la préparation.

Servez-vous de plats à soufflés, de moules à poudings et d'ustensiles con-

*Gâteau glacé aux marrons*

DON LAST

çus pour le four micro-ondes; réglez toujours le four à faible puissance. Pour de meilleurs résultats, faites refroidir le moule avant de commencer la préparation; ainsi, la crème glacée ramollie adhérera plus facilement aux parois du moule et le dessert se congèlera plus rapidement. Enfin, pour faciliter le démoulage, foncez le moule de papier ciré ou d'une pellicule plastique.

**Décongélation et service**

Pour faciliter le démoulage du gâteau glacé, glissez-le quelques secondes aux micro-ondes. Remettez-le ensuite quelque temps au congélateur et décorez-le, au goût. Laissez-le ensuite reposer de 20 à 30 min à la température de la pièce, si nécessaire. Si vous préférez, glissez simplement la lame d'un couteau autour du gâteau, renversez-le dans un plateau, décorez-le et servez immédiatement.

Si vous préparez un dessert glacé à l'avance, faites-le congeler sans décoration pour qu'il se conserve bien.

## Conseils du chef

*Pour démouler parfaitement un dessert glacé, placez l'assiette de service, bien refroidie, sur le moule et renversez rapidement. Retirez le moule avec soin.*

## Bombe glacée au café

**4 min**

**Temps d'attente : aucun**

**4 tasses/1 l de crème glacée à la vanille**
**4 tasses/1 l de crème glacée au café ou au chocolat**
**4 oz/100 g de chocolat vermicelle**
**2 oz/50 g de noisettes grillées et hachées**

DÉCORATION

**1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35%**
**2 cuil. à café de sucre super fin**
**2 cuil. à café de café instantané**
**2 cuil. à café d'eau chaude**

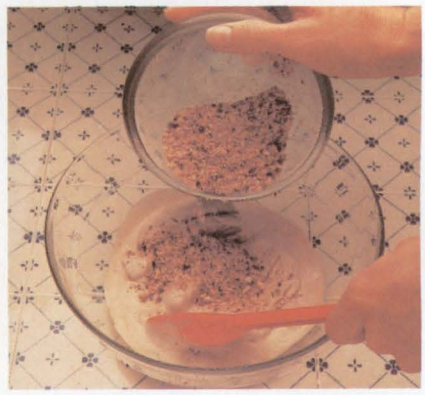
6 PERSONNES

## Préparation de la bombe glacée au café

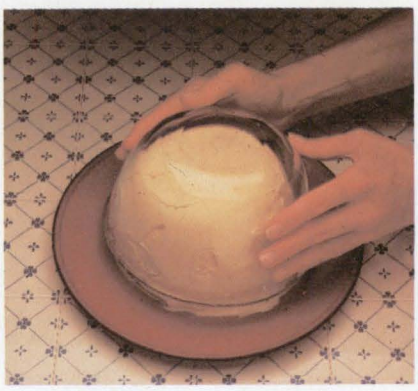
**Faites refroidir,** *au congélateur, un moule à pouding de 5 tasses/1,25 l pendant 1 ½ h. Faites ramollir la crème glacée à la vanille à découvert, 1 ½ ou 2 min, à DÉCONGÉLATION.*

**Recouvrez** *uniformément de crème glacée le fond et les parois du moule refroidi. Couvrez de papier ciré et remettez au congélateur pendant 1 h.*

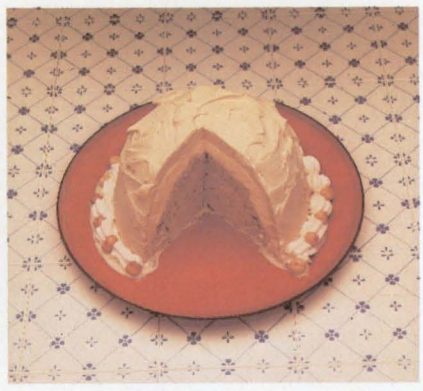
**Faites ramollir** *la moitié de la crème glacée au café, 1 ou 1 ½ min à DÉCONGÉLATION. Incorporez le chocolat vermicelle, puis étendez de la même manière sur la crème glacée à la vanille. Couvrez et faites congeler 1 h.*



**Faites ramollir** *le reste de la crème glacée au café, 1 ou 1 ½ min à DÉCONGÉLATION. Incorporez les noisettes et versez dans le centre du moule à l'aide d'une cuiller. Couvrez et faites congeler 3 ou 4 h.*



**Pour servir,** *déposez le moule au four à DÉCONGÉLATION, de 30 à 40 s. Démoulez dans une assiette de service. Fouettez la crème avec le sucre jusqu'à formation de pics légers et réservez-en le quart.*



**Faites dissoudre** *le café dans l'eau et ajoutez à la crème en fouettant bien. Recouvrez-en la bombe glacée et mettez au congélateur 10 min. Décorez avec la crème fouettée réservée et garnissez de noisettes entières, au goût.*

PETER REILLY

## Charlotte à l'orange

1 min

**Temps d'attente : aucun**

**2 ½ tasses/600 ml de crème glacée à la vanille**
**le zeste finement râpé de 1 orange**
**36 doigts de dame**
**2 petites oranges pelées et tranchées**

DÉCORATION
**⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%**
**2 ou 3 cuil. à soupe de crème d'orange**
**tranches d'orange saupoudrées de sucre**
**violette cristallisée**

6 PERSONNES

**1** Préparez un moule de 4 x 8 po/10 x 20 cm et déposez-le au congélateur pendant 1 ou 2 h. Voir Conseils du chef.
**2** Faites ramollir la crème glacée à découvert, 1 ou 1 ½ min à DÉCONGÉLATION, en remuant 1 ou 2 fois. Incorporez le zeste d'orange.
**3** Disposez les biscuits debout, côte à côte, contre les parois du moule. Avec une cuiller, versez le tiers de la crème glacée et couvrez avec la moitié des tranches d'orange. Répétez une fois et terminez avec une couche de crème glacée. Recouvrez avec le reste des biscuits taillés selon les dimensions du gâteau.
**4** Pressez délicatement avec la main, couvrez de papier ciré et mettez au congélateur 3 ou 4 h.
**5** Pour servir, glissez un couteau le long des parois du moule et retirez la charlotte à l'aide des bandes de papier ciré. Enlevez le papier et déposez dans une assiette de service.
**6** Fouettez la crème et incorporez la crème d'orange. Garnissez-en le dessus de la charlotte et décorez des tranches d'orange saupoudrées de sucre et d'une violette cristallisée.

### Conseils du chef

*Pour démouler facilement la charlotte, foncez le moule d'une bande de papier ciré en la faisant dépasser aux deux extrémités.*

PAUL WEBSTER

*Charlotte à l'orange*

## Gâteau glacé aux marrons

2¼ min

**Temps d'attente : aucun**

Voici un dessert parfait pour terminer en beauté un repas spécial.

**4 tasses/1 l de crème glacée au chocolat**
**2 blancs d'oeufs**
**1 ¼ tasse/300 ml de crème glacée à la vanille**
**1 boîte de 8 ¾ oz/250 g de purée de marrons sucrée**

6 À 8 PERSONNES

**1** Tapissez de papier ciré le fond et les parois d'un plat à soufflé de 7 po/18 cm et faites refroidir 1 ou 2 h au congélateur.
**2** Faites ramollir la crème glacée au chocolat à découvert, 1 ½ ou 2 min à DÉCONGÉLATION, en remuant 1 ou 2 fois.
**3** Recouvrez uniformément de crème glacée le fond et les parois du moule en pressant avec le dos d'une cuiller. Couvrez de papier ciré et faites congeler environ 1 ½ h.
**4** Battez les blancs d'oeufs en neige ferme. Faites ramollir la crème glacée à la vanille de 30 à 60 s à DÉCONGÉLATION. Fouettez la purée de marrons puis incorporez-la à la crème glacée à la vanille. Incorporez les blancs d'oeufs.
**5** À l'aide d'une cuiller, versez au centre de la crème glacée au chocolat. Egalisez bien le dessus. Couvrez et déposez au congélateur environ 2 h.
**6** Pour servir, déposez le gâteau au four à DÉCONGÉLATION, de 20 à 30 s. Démoulez le gâteau dans une assiette de service et retirez le papier ciré. Remettez brièvement au congélateur. Garnissez au goût et laissez reposer de 20 à 30 min à la température ambiante avant de servir.

## Surprise glacée aux fraises

**4½ min**

Temps d'attente : 3 min

**4 tasses/1 l de crème glacée aux fraises**
**6 petites meringues défaites en morceaux**
**fraises fraîches pour décorer**

SAUCE
**1 boîte de 14,8 oz/420 g de fraises en sirop**
**quelques gouttes de jus de citron**

8 PERSONNES

**1** Tapissez de papier ciré le fond et les parois d'un moule de 4 x 8 po/10 x 20 cm et déposez au congélateur 1 ou 2 h.
**2** Faites ramollir la crème glacée 1 ½ ou 2 min à DÉCONGÉLATION, en remuant 3 fois.
**3** Incorporez les meringues puis versez dans le moule. Couvrez de papier ciré et déposez au congélateur 3 ou 4 h.
**4** Entre-temps, préparez la sauce. Égouttez les fraises (réservez le sirop) et mettez-les dans un bol. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Remuez, laissez reposer 3 min puis réduisez en purée. Allongez de 4 cuil. à soupe de sirop réservé et de quelques gouttes de jus de citron. Réfrigérez 3 ou 4 h.
**5** Pour servir, renversez le moule dans une assiette de service et retirez le papier ciré. Garnissez de fraises fraîches et nappez de la sauce aux fraises.

## Conseils du chef

*Pour la surprise glacée, utilisez des meringues cuites selon la méthode usuelle, car celles cuites aux micro-ondes sont trop molles.*

## Notes sur la congélation

*Pour congeler plusieurs jours, faites congeler et ramollir tel qu'indiqué, puis démoulez, enveloppez et remettez au congélateur.*

## Gâteau étagé à la crème glacée

**3½ min**

Temps d'attente : aucun

**4 tasses/1 l de crème glacée marbrée**
**4 tasses/1 l de crème glacée au chocolat ou aux noisettes**

DÉCORATION
**⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%**
**1 cuil. à soupe de sucre super fin**
**2 oz/50 g de noisettes ou d'amandes grillées (facultatif)**
**quelques mûres ou framboises fraîches (facultatif)**

8 PERSONNES

**1** Foncez de papier ciré un plat à soufflé de 8 po/20 cm. Déposez au congélateur pendant 1 ou 2 h.
**2** Faites ramollir la crème glacée marbrée 1 ½ ou 2 min à DÉCONGÉLATION, en remuant 2 ou 3 fois.
**3** Versez dans le plat refroidi et égalisez bien le dessus. Couvrez de papier ciré et déposez au congélateur environ 1 h.
**4** Faites ramollir la crème glacée aux noisettes, 1 ½ ou 2 min à DÉCONGÉLATION, en remuant 2 fois. Versez dans le plat et égalisez bien le dessus. Couvrez de papier ciré et faites congeler 3 ou 4 h.
**5** Pour servir, déposez le plat au four micro-ondes, de 30 à 40 s à DÉCONGÉLATION. Renversez le moule dans une assiette de service et retirez le papier ciré; remettez au congélateur quelques minutes. Fouettez la crème avec le sucre et garnissez-en le gâteau; décorez ensuite de noix et de baies fraîches, au goût.

## Bavaroise aux fruits

**2 min**

**Temps d'attente : aucun**

**12 cerises confites hachées**
**1 cuil. à soupe de raisins secs hachés**
**4 morceaux de gingembre en sirop, bien égouttés, ou de gingembre confit, hachés**
**1 cuil. à soupe de groseilles**
**2 cuil. à soupe de brandy aux cerises**
**4 tasses/1 l de crème glacée à la vanille**

DÉCORATION
**⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%**
**1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)**
**quelques cerises confites coupées en quatre**
**morceaux d'angélique**

4 À 6 PERSONNES

**1** Versez les cerises, les raisins secs, le gingembre et les groseilles dans un bol. Arrosez de brandy et laissez macérer 2 h. Pendant le même temps, faites refroidir un plat à pouding de 3 ¾ tasses/900 ml au congélateur.
**2** Faites ramollir la crème glacée à découvert, 1 ½ ou 2 min à DÉCONGÉLATION, en remuant 2 ou 3 fois.
**3** Incorporez délicatement les fruits et le brandy à la crème glacée, versez dans le plat refroidi, couvrez de papier ciré et déposez au congélateur, 3 ou 4 h.
**4** Pour servir, déposez le plat au four, de 30 à 40 s à DÉCONGÉLATION. Démoulez puis remettez au congélateur. Fouettez la crème avec le sucre et décorez-en la bavaroise avec les cerises confites et les morceaux d'angélique.

## Coupes glacées au chocolat

**5¼ min**

**Temps d'attente : aucun**

Les enfants raffoleront de ces coupes glacées au chocolat. Servez-vous de petits contenants individuels à yogourt pour les préparer.

**8 oz/225 g de chocolat défait en petits morceaux**
**2 oz/50 g de fondant à la vanille ou de caramels mous**
**1 cuil. à soupe de crème à 35%**
**2 ½ tasses/600 ml de crème glacée à la vanille**

6 PERSONNES

**1** Faites refroidir au congélateur six petits contenants individuels pendant 1 h.
**2** Faites fondre le chocolat à découvert 3 ou 4 min à MAX. Remuez bien.
**3** Versez le chocolat dans les contenants et enduisez bien les parois jusqu'à ½ po/12 mm du bord à l'aide d'un couteau ou le dos d'une cuiller. Remettez-les au congélateur une dizaine de minutes.
**4** Faites fondre le fondant ou les caramels avec la crème de 45 à 60 s à MED. Réservez.
**5** Faites ramollir la crème glacée 1 ½ ou 2 min à DÉCONGÉLATION, en remuant à mi-temps. Incorporez le fondant en ondulant le mélange pour donner un effet marbré.
**6** Versez le mélange dans les contenants, égalisez bien la surface et couvrez de papier ciré. Déposez au congélateur environ 1 h.
**7** Pour servir, incisez le bord des contenants avec des ciseaux et démoulez dans une assiette de service.

**À gauche :** *Surprise glacée aux fraises*
**À droite :** *Bavaroise aux fruits*

# Le maïs sucré

**Dégustez de délicieux épis de maïs cuits en quelques minutes seulement aux micro-ondes. En plus d'être savoureux, les épis conservent leur belle apparence et toutes leurs qualités nutritives.**

Il est préférable de déguster le maïs en épis le jour même de l'achat. Faites-le cuire dans son enveloppe, pour des épis tendres et savoureux, ou enveloppé dans une pellicule plastique (voir page 676). Les épis sont très chauds à la fin de la cuisson; laissez-les reposer avant de les déguster. Choisissez des épis bien frais dans leur enveloppe, aux grains fermes et rebondis, de couleur uniforme. Évitez les épis aux grains trop gros ou de couleur jaune foncé.

Vous trouverez facilement du maïs en grains surgelé ou en boîte. Le maïs en crème entre dans la préparation de divers potages. Pour varier, procurez-vous du maïs en grains avec des poivrons rouges hachés. Hors saison, vous trouverez des épis surgelés au supermarché ainsi que des épis miniatures en bocal ou en boîte.

Servez le maïs sucré en grains nature, avec du jambon, du bacon et du poulet, ou mélangez-le à d'autres ingrédients pour préparer de savoureux plats tels la Soupe au maïs ou la Marmite de maïs au fromage.

*Le succotash est un mélange de maïs sucré en grains et de gourganes*

## Succotash

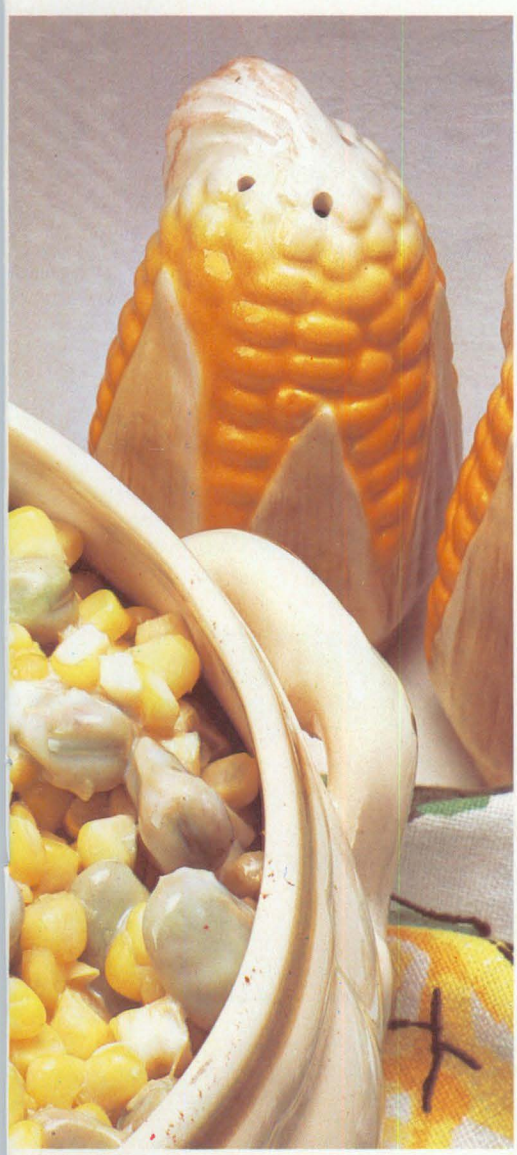
**20¼ min**

**Temps d'attente : 2 ou 3 min**

Voici un plat traditionnel amérindien dans lequel nous avons remplacé les haricots rouges par des gourganes.

**4 épis de maïs, de 6 à 8 oz/175 à 225 g chacun, épluchés**
**8 oz/225 g de gourganes (ou grosses fèves) surgelées**
**2 cuil. à soupe d'eau**
**2 oz/50 g de beurre ou de margarine**
**⅝ de tasse/150 ml de crème à 15% (facultatif)**
**sel et poivre**

4 PERSONNES



PETER REILLY

1 Faites cuire les épis selon les indications données aux pages 676 et 677. Laissez refroidir puis égrenez (voir Conseils du chef).
2 Faites cuire les gourganes dans l'eau, dans un plat couvert, de 6 à 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez.
3 Faites fondre le gras dans un bol couvert de 30 à 60 s à MAX. Ajoutez les gourganes et le maïs.
4 Couvrez et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez la crème, au goût, et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX. Assaisonnez et laissez reposer 2 ou 3 min. Servez avec du pain à l'ail.

VARIANTES

Utilisez du maïs et des gourganes en boîte, si désiré. Égouttez bien puis suivez la recette à partir de l'étape 3. Ajoutez ½ cuil. à café de fines herbes mélangées, au goût, puis faites chauffer les gourganes et le maïs.

### Micro-trucs

*Les gourganes durcissent facilement. Ne les faites pas trop cuire.*

### Conseils du chef

*Pour vos recettes préférées, utilisez du maïs frais : après la cuisson, laissez les épis refroidir complètement, puis égrenez à l'aide d'un couteau, de haut en bas, en tenant fermement le bout de l'épi.*

## Maïs sucré au cidre

**14 min**

**Temps d'attente : de 3 à 5 min**

Servez ce plat assez substantiel avec des légumes verts bien frais.

**2 oz/50 g de beurre ou de margarine**
**1 oignon émincé**
**4 cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 ⅜ tasse/450 ml de lait**
**⅝ de tasse/150 ml de cidre**
**2 boîtes de 12 oz/340 g de maïs sucré en grains bien égoutté**
**1 boîte de 7 oz/198 g de maïs sucré en grains bien égoutté**
**6 oz/175 g de cheddar râpé**
**½ poivron rouge coupé en lamelles et blanchi (voir Micro-trucs)**
**2 cuil. à soupe de persil haché**
**sel et poivre**
**6 cuil. à soupe de chapelure de blé entier fraîche**
**1 oz/25 g de noix de Grenoble hachées**

4 À 6 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le corps gras 2 min à MAX. Incorporez la farine.
2 Faites chauffer le lait 2 ou 3 min à MAX., puis ajoutez-le au premier mélange en fouettant bien.
3 Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant fréquemment à l'aide d'un fouet. Ajoutez le cidre et faites chauffer 1 min à MAX., jusqu'à ébullition.
4 Ajoutez le maïs sucré, 4 oz/100 g de fromage, le poivron rouge, le persil et les assaisonnements. Versez dans un plat de 8 x 12 po/20 x 30 cm, parsemez de chapelure, de noix hachées et du reste de fromage. Faites chauffer de 5 à 7 min à MAX. Laissez reposer de 3 à 5 min.

### Micro-trucs

*Pour blanchir le poivron, déposez les lamelles dans un récipient, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Égouttez parfaitement.*

## Cuisson des épis de maïs non épluchés

**Disposez** *les épis, bien espacés, dans le four. Faites chauffer à MAX., selon les indications données dans le tableau, p. 677. Retournez-les et déplacez-les 1 fois.*

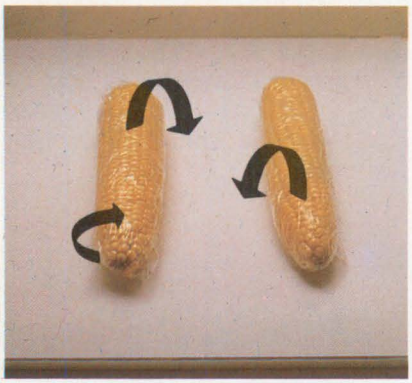
**Laissez reposer** *5 min puis épluchez les épis : tenez la base avec du papier absorbant et retroussez les premières feuilles délicatement, en prenant soin de ne pas vous brûler. Tirez fermement sur les barbes avec l'autre main puis soulevez entièrement les feuilles de l'épi et coupez-les à la base.*

## Cuisson des épis de maïs épluchés

**Enveloppez** *chaque épi dans une pellicule plastique ou, si vous préférez, servez-vous d'un plat (voir étape suivante).*

**Placez** *les épis, bien espacés, dans un plat peu profond. Ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau et couvrez lâchement d'une pellicule plastique.*

**Disposez** *les épis enveloppés séparément, ou le plat, dans le four et faites cuire à MAX. le temps indiqué dans le tableau de la p. 677.*



**Si vous faites cuire** *2 épis, retournez et déplacez les épis à mi-cuisson.*

**Si vous faites cuire** *3 épis ou plus à la fois, retournez-les et déplacez-les à toutes les 4 min.*

**Laissez reposer** *de 3 à 5 min, toujours enveloppés. Développez avec soin pour ne pas vous brûler avec la vapeur.*

## Maïs en grains aux fines herbes

6¼ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Servez ce plat comme légume d'accompagnement ou mélangez-le avec du fromage à la crème faible en calories et utilisez pour garnir des petits pains ou une abaisse cuite.

**1 paquet de 10 oz/283 g de maïs sucré en grains surgelé**
**4 cuil. à soupe d'eau**
**2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine**
**2 cuil. à café de ciboulette hachée**
**¼ de cuil. à café de basilic**
**¼ de cuil. à café de sucre**
**sel et poivre**

3 OU 4 PERSONNES

**1** Versez le maïs surgelé et l'eau dans un bol, couvrez et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et laissez reposer 2 ou 3 min.
**2** Faites fondre le corps gras dans un plat couvert de 15 à 30 s à MAX.
**3** Incorporez le maïs, la ciboulette, le basilic, le sucre et les assaisonnements. Couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.

## Temps de cuisson du maïs frais

| TYPE DE MAÏS | QUANTITÉ | TEMPS DE CUISSON À MAX. |
|---|---|---|
| **Épis non épluchés** de 6 à 8 oz/175 à 225 g chacun | 1<br>2<br>3<br>4 | de 3 à 5 min<br>de 6 à 8 min<br>de 8 à 10 min<br>de 10 à 12 min |
| **Épis épluchés** de 6 à 8 oz/175 à 225 g chacun | 1<br>2<br>3<br>4 | 3 ou 4 min<br>5 ou 6 min<br>7 ou 8 min<br>9 ou 10 min |

## Temps de cuisson du maïs surgelé et en boîte

| TYPE DE MAÏS | QUANTITÉ | TEMPS DE CUISSON À MAX. |
|---|---|---|
| **Maïs surgelé** Grains entiers | 10 oz/283 g<br>1 lb/454 g | 5 ou 6 min<br>7 ou 8 min |
| **Maïs en boîte** Grains entiers et maïs en crème | 10 ½ oz/298 g<br>12 oz/340 g | 2 ou 3 min<br>2 ou 3 min |

## Préparation du maïs en boîte et surgelé

**Versez** *le maïs en boîte ou surgelé dans un plat. Égouttez bien le maïs en boîte, puis ajoutez-y 2 cuil. à soupe du liquide. Ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau au maïs surgelé.*

**Couvrez** *et faites chauffer à MAX., selon les indications données ci-dessus, en remuant 1 fois. Laissez reposer le maïs surgelé 2 ou 3 min; égouttez.*

## Marmite de maïs au fromage

10½ min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

**2 paquets de 10 oz/238 g de maïs sucré en grains surgelé**
**4 cuil. à soupe d'eau**
**4 échalotes hachées**
**2 oz/50 g de chapelure fraîche**
**1 oeuf légèrement battu**
**1 ¼ tasse/300 ml de lait concentré ou de crème à 15%**
**5 oz/150 g de gruyère râpé**
**1 ½ cuil. à café de moutarde préparée**
**sel et poivre**

4 À 6 PERSONNES

**1** Versez le maïs, l'eau et les échalotes dans une casserole de 5 tasses/1,25 l; couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
**2** Égouttez puis ajoutez la chapelure, l'oeuf, le lait ou la crème, 4 oz/100 g de fromage, la moutarde et les assaisonnements.
**3** Faites cuire 3 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED.-MAX. et laissez cuire encore de 3 à 5 min.
**4** Parsemez du reste de fromage et faites chauffer de 30 à 60 s à MED.-MAX. Laissez reposer de 3 à 5 min. Servez avec une baguette fraîche.

DAVE KING

*Soupe au maïs*

## Soupe au maïs

**9½ min**

**Temps d'attente : 2 ou 3 min**

**2 oz/50 g de bacon maigre coupé en petits morceaux**
**1 petit oignon émincé**
**2 ½ tasses/600 ml de lait**
**2 cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 boîte de 10 ½ oz/298 g de maïs en crème**
**1 boîte de 7 oz/198 g de maïs sucré en grains bien égoutté**
**1 cuil. à soupe de persil haché**
**1 petit oeuf battu**
**sel et poivre**
**½ cuil. à café de paprika (facultatif)**
**2 ou 3 cuil. à soupe de crème sure**

6 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon et l'oignon dans une grande casserole 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Délayez la farine dans 1 ¼ tasse/300 ml de lait puis incorporez au premier mélange en remuant bien. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ébullition.
3 Ajoutez le reste du lait puis incorporez le maïs, le persil, l'oeuf et les assaisonnements. Faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., en remuant fréquemment. Laissez reposer 2 ou 3 min.
4 Servez chaud ou froid. Saupoudrez de paprika, au goût. Pour une saveur plus piquante, versez un filet de crème sure au moment de servir.

## Casserole de maïs et de tomates

**11 min**

**Temps d'attente : 2 ou 3 min**

Ce plat constitue un excellent goûter, avec du pain grillé ou une baguette, et accompagne aussi bien les mets à base d'oeufs et de fromage que les saucisses.

**2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine**
**1 oignon haché**
**1 lb/450 g de maïs sucré en grains, surgelé ou en boîte, bien égoutté**
**1 lb/450 g de tomates pelées et tranchées**
**½ cuil. à café de thym**
**½ cuil. à café de basilic**
**1 cuil. à café de sucre**
**⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet**
**2 cuil. à café de farine tout usage**
**sel et poivre**

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre ou la margarine, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez le maïs, les tomates, les fines herbes et le sucre. Couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Délayez la farine dans le bouillon puis versez dans la casserole. Assaisonnez au goût et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à épaississement. Laissez reposer 2 ou 3 min.

VARIANTE
Pour un plat crémeux, remplacez le bouillon et la farine par ⅝ de tasse/150 ml d'une crème de légumes ou de poulet, ou par 4 cuil. à soupe de crème sure.

# Le filet de porc

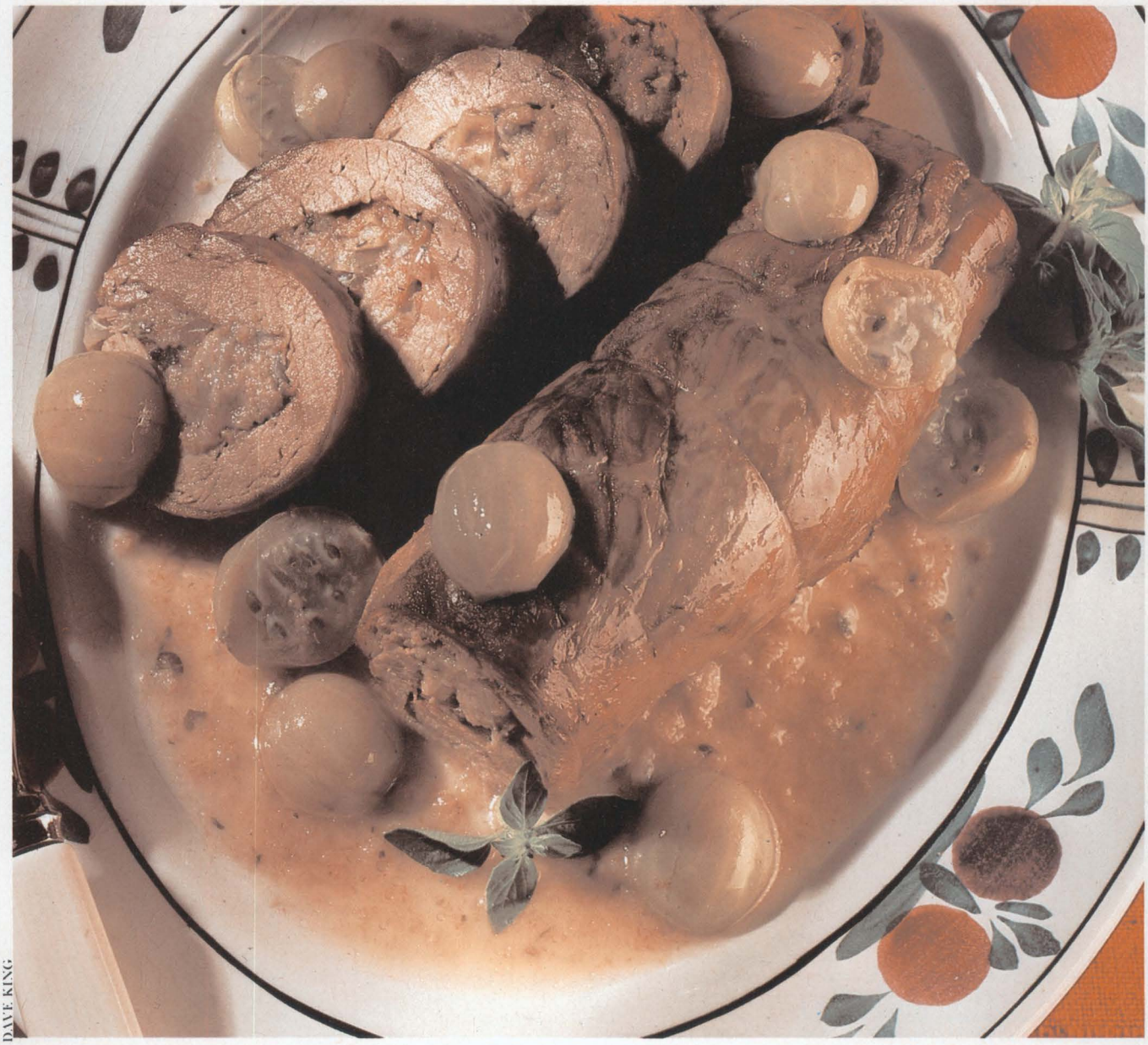
**Le filet de porc, tendre et maigre, cuit à la perfection aux micro-ondes. Il est particulièrement savoureux farci et accompagné d'une sauce fruitée.**

Le filet de porc est une pièce de choix, très tendre et très maigre. Comme la viande nécessite peu de préparation, vous disposez de plus de temps pour cuisiner des plats d'accompagnement, sauces ou farces qui relèveront la saveur incomparable du filet de porc.

Incisez le filet et glissez-y des fines herbes ou autres assaisonnements ou farcissez-le d'un savoureux mélange de légumes ou de fruits déjà partiellement cuits aux micro-ondes. Choisissez des pommes, des abricots ou des groseilles à maquereau, dont le goût rafraîchissant et acidulé se marie bien à celui du porc. Aromatisez les sauces avec du jus de citron ou d'orange ou avec du vin.

Pour donner une belle couleur à la viande, servez-vous d'un plat à brunir, ou glacez le filet avec du miel. Consultez le tableau de la page 680 pour déterminer le temps de cuisson, et si vous n'avez pas de thermomètre, percez le filet avec une broche à la fin du temps d'attente : le jus de cuisson devrait être très clair.

*Filets de porc aux groseilles*



DAVE KING

# Filets de porc à la normande

**31 min**

**Temps d'attente : 8 min**

**2 filets de porc de 12 oz/350 g**
**sel**
**poivre**
**½ cuil. à café de thym**
**½ cuil. à café de sauge**
**½ cuil. à café de feuille de laurier émiettée**
**⅜ de tasse/75 ml de cidre sec ou de calvados**
**3 gousses d'ail, chacune coupée en 10 lamelles**
**30 petites tiges de romarin frais ou 30 petites feuilles séchées**
**1 cuil. à soupe de beurre**
**⅜ de tasse/75 ml de bouillon de poulet**
**2 cuil. à soupe de persil haché fin**
**1 ou 2 cuil. à soupe de jus de citron**

4 PERSONNES

1 Incisez profondément les filets sur toute la longueur.
2 Assaisonnez généreusement l'intérieur et parsemez de fines herbes. Arrosez les filets de 2 cuil. à soupe de cidre ou de calvados et refermez l'ouverture à l'aide de cure-dents.
3 Pratiquez 15 petites incisions dans chaque filet et glissez dans chacune une lamelle d'ail et une tige de romarin.
4 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant. Mettez-y le beurre et déposez-y les filets, en pressant bien. Faites cuire 1 ½ min à MAX.
5 Retournez les filets et faites cuire 1 ½ min à MAX. Couvrez et laissez cuire de 20 à 25 min à MED. Transvidez les filets et enlevez les cure-dents. Laissez reposer la viande à couvert environ 8 min.
6 Versez le bouillon dans le plat à brunir, mélangez bien avec les jus de cuisson de la viande et faites chauffer 3 min à MAX. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le persil et le jus de citron, au goût. Versez dans une saucière bien chaude.
7 Faites chauffer le reste du cidre ou du calvados à très petit feu, faites flamber puis versez sur le porc. Laissez reposer quelques instants puis servez avec la sauce.

## Micro-trucs

*Ne faites jamais préchauffer le plat à brunir plus longtemps que le temps recommandé sinon vous risquez d'endommager la paroi inférieure du four ou le plateau rotatif. Certains fabricants recommandent même de déposer le plat à brunir sur une assiette renversée à l'épreuve de la chaleur.*

## Conseils du chef

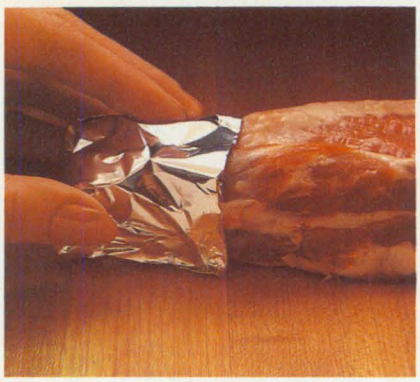
*Le calvados est une eau-de-vie de cidre. Remplacez-le par du cidre sec ou même du jus de pomme, si vous préférez. Dans ce dernier cas, ne faites pas flamber les filets.*

*Pour un repas très simple, préparez les filets selon les indications ci-dessous et couvrez-les de morceaux de pomme légèrement cuits pour les 6 à 9 dernières minutes de cuisson.*

## Temps de cuisson du filet de porc

| POIDS | TEMPS DE CUISSON À MAX. | TEMPS DE CUISSON À MED. |
|---|---|---|
| Filet moyen de 12 oz/350 g | 3 min | de 10 à 15 min |
| 1 lb/450 g | 3 min | de 14 à 18 min |

## Cuisson du filet de porc



**Protégez** *les extrémités avec de petits morceaux de papier aluminium. Insérez le thermomètre au centre du filet, dans la partie la plus épaisse. Déterminez le temps de cuisson (voir tableau).*

**Déposez** *la viande sur une grille puis dans un plat peu profond. Faites cuire 3 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et laissez cuire la moitié du temps nécessaire.*

**Enlevez** *le papier aluminium, retournez la viande et laissez cuire jusqu'à 165 °F/74 °C. Laissez reposer à couvert environ 8 min jusqu'à ce que la température atteigne 170 °F/78 °C.*

# Filet de porc farci aux légumes

**18 min**

**Temps d'attente : 8 min**

**1 ¼ tasse/300 ml de vin blanc sec**
**3 cuil. à soupe de purée de pommes**
**1 petit oignon haché**
**2 tranches de citron**
**3 clous de girofle**
**1 gousse d'ail émincée**
**1 bonne pincée d'estragon**
**1 filet de porc de 12 oz/350 g**
**3 tranches de bacon**
**1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine**
**1 carotte coupée en fines lanières**
**2 échalotes coupées en quatre sur la longueur**

2 PERSONNES

**1** Dans un grand plat peu profond, mélangez vin, purée de pommes, oignon, tranches de citron, clous de girofle, ail et estragon et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.
**2** Incisez profondément le filet sur toute la longueur, ouvrez-le délicatement et déposez-le dans la marinade. Couvrez et laissez mariner 2 h au réfrigérateur.
**3** Faites cuire le bacon entre 2 feuilles de papier absorbant, 1 ½ min à MAX.
**4** Faites cuire les carottes et les échalotes dans le beurre ou la margarine, dans un plat peu profond couvert, 1 ½ ou 2 ½ à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant à mi-temps.
**5** Égouttez le filet, farcissez-le des légumes attendris et refermez avec soin avec des cure-dents. Enroulez le bacon autour du filet et fixez-le avec des cure-dents.
**6** Déposez le filet sur une grille, insérez un thermomètre dans la viande sans toucher à la farce. Faites cuire 3 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et laissez cuire de 10 à 15 min jusqu'à ce que le thermomètre indique 165°F/74°C, en tournant le plat 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer à couvert pendant 8 min avant de servir.

*Filet de porc farci aux légumes*

# Filets de porc aux groseilles

**30 min**

**Temps d'attente : 8 min**

**2 filets de porc de 12 oz/350 g**
**4 oz/100 g de groseilles à maquereau**
**1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine**
**1 oignon émincé**
**2 oz/50 g de chapelure de blé entier fraîche**
**2 cuil. à café de persil haché**
**2 cuil. à café de marjolaine hachée ou 1 cuil. à café de marjolaine séchée**
**1 pincée de clou de girofle**
**⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec**
**⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet ou de jambon**
**2 cuil. à soupe de miel**

4 PERSONNES

**1** Incisez profondément les filets, ouvrez-les et battez-les à l'aide d'un petit maillet ou d'un rouleau à pâtisserie, jusqu'à ¼ de po/6 mm d'épaisseur environ.
**2** Équeutez les groseilles et hachez-en la moitié. Coupez les autres en deux et réservez.
**3** Faites blondir l'oignon dans le corps gras dans un petit plat couvert, 2 min à MAX. Incorporez les groseilles hachées et faites chauffer à découvert 5 min à MED. Incorporez la chapelure, les fines herbes, le clou de girofle et 1 cuil. à soupe de vin ou de bouillon.
**4** Etendez ce mélange sur les filets, puis roulez et ficelez.
**5** Déposez les filets dans un plat peu profond et nappez de miel. Faites cuire à couvert 3 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 10 min.
**6** Ajoutez les groseilles réservées et le reste du liquide. Couvrez et faites cuire de 10 à 15 min à MED., en retournant les filets plusieurs fois pendant la cuisson.
**7** Laissez reposer 8 min. Enlevez les ficelles, garnissez des demi-groseilles et servez avec la sauce.

RECETTE VEDETTE

# La paella

**Plat espagnol composé de riz, de moules, de crustacés et de viandes, la paella est tout simplement superbe cuite aux micro-ondes.**

C'est le safran qui donne sa belle couleur jaune et son goût exquis au riz de la paella. Vous trouverez des brindilles de safran dans les charcuteries et les magasins d'aliments naturels. À défaut de brindilles de safran, vous pouvez utiliser de la poudre de safran (½ cuil. à café pour la quantité de riz donnée dans la recette qui suit).

Si par hasard vous ne trouviez pas de safran, utilisez ½ cuil. à café de curcuma. La couleur sera la même, mais le goût, bien que délicieux, ne sera pas authentique.

Servie seule, la paella constitue un plat assez substantiel, mais elle est encore meilleure si on l'accompagne d'une baguette chaude, d'une salade croquante et d'un verre de vin rouge. Pour terminer le repas, servez une crème caramel et des fruits frais.

PAUL WEBSTER

# Paella

**35 min**

**Temps d'attente : aucun**

N'oubliez pas de mettre un plat ou un bol sur la table pour les os de poulet et les carapaces des crustacés.

**2 cuil. à soupe d'huile d'olive**
**1 gros oignon haché**
**2 gousses d'ail écrasées**
**1 ½ tasse/350 g de riz à longs**
**3 tasses/750 ml de bouillon de poulet très chaud**
**4 bonnes pincées de safran (brindilles ou poudre)**
**sel**
**4 oz/100 g de petits pois surgelés**
**1 ¼ tasse/300 ml de moules**
**4 cuil. à soupe de vin blanc sec**
**16 grosses crevettes**
**1 cuil. à soupe de beurre fondu**
**½ cuil. à café de paprika**
**4 cuisses de poulet**
**1 lb/450 g de chorizos en tranches**
**2 tomates pelées et épépinées**

4 PERSONNES

## Conseils du chef

*N'achetez pas les moules d'avance car elles doivent être très fraîches. Vérifiez chacune en tapotant la coquille : si la moule ne se referme pas aussitôt, jetez-la.*

*Choisissez les poissons et les viandes selon vos goûts : ainsi, remplacez la saucisse par du jambon en petits cubes et les moules par de la pieuvre ou des palourdes.*

## Préparation de la paella

**Versez** *l'huile, l'oignon et l'ail dans un grand bol, couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 4 min à MAX. Incorporez le riz, le bouillon et le safran. Salez au goût et remuez bien.*

**Couvrez** *de nouveau et faites cuire 5 min à MAX. Diminuez la puissance à MED., laissez cuire de 10 à 12 min, en remuant 2 fois pendant la cuisson.*

**Incorporez** *les pois, couvrez et réservez. Nettoyez parfaitement les moules et enlevez les barbes. Jetez celles qui ne se referment pas immédiatement lorsque vous tapotez la coquille et celles qui sont fendues.*

**Versez** *les moules dans un bol, ajoutez le vin, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Jetez celles qui demeurent fermées.*

**Égouttez** *les moules, ajoutez-les au riz, ainsi que les crevettes. Mélangez le beurre fondu et le paprika et badigeonnez les morceaux de poulet. Disposez sur une grille et faites cuire de 10 à 15 min à MAX., en retournant le poulet à mi-cuisson.*

**Ajoutez** *la saucisse au riz puis déposez-y les morceaux de poulet. Incorporez les tomates coupées en 8 morceaux. Mélangez délicatement le tout, couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Servez avec du pain et une salade verte.*

PETER REILLY

# Les mélanges à la viande en boîte

**Pour un plat de résistance de dernière minute, faites appel au four micro-ondes et utilisez un savoureux mélange en boîte.**

Ayez en réserve quelques préparations à base de boeuf et d'oignons et vous pourrez toujours tirer votre épingle du jeu !

Combinez le mélange avec différents ingrédients et vous obtiendrez une gamme de plats qui sauront satisfaire les goûts les plus variés : essayez les Hot-dogs garnis à l'heure du midi (prêts en 3 minutes seulement !) ou la Tarte épicée à la mexicaine.

## Hachis de boeuf au cari

**7 min**

**Temps d'attente : aucun**

**1 oignon haché**
**½ poivron vert haché**
**1 cuil. à soupe de cari**
**1 cuil. à soupe d'huile végétale**
**1 gousse d'ail écrasée**
**1 feuille de laurier**
**1 cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 boîte de 15 oz/425 g de préparation au boeuf haché et aux oignons**
**1 boîte de 8 oz/225 g de tomates égouttées et hachées**
**2 ou 3 cuil. à soupe de raisins de Smyrne**
**1 ou 2 cuil. à café de câpres**

4 PERSONNES

**1** Mélangez oignon, poivron, cari, huile, ail et feuille de laurier. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

**2** Incorporez tous les autres ingrédients. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Retirez la feuille de laurier.

**3** Servez avec du riz bouilli, des bananes en tranches et du chutney à la mangue.

*Hachis de boeuf au cari*

VARIANTE

Pour donner à ce plat une saveur plus subtile, ajoutez au mélange 1 cuil. à soupe de confiture d'oranges (étape 2).

**Hachis pour 2 personnes :** utilisez ½ cuil. à soupe de cari et la moitié de la préparation au boeuf et aux oignons (réfrigérez ou congelez le reste). Ne modifiez pas les autres quantités et faites cuire le tout 2 ou 3 min à l'étape 2.

## Notes sur la congélation

*Coupez en petits dés le poivron qui reste et faites congeler dans un sac en plastique, 3 mois au maximum. Servez-vous-en pour relever des oeufs brouillés, des potages et des plats en casserole.*

## Moussaka vite faite

**13¾ min**

**Temps d'attente : 5 min**

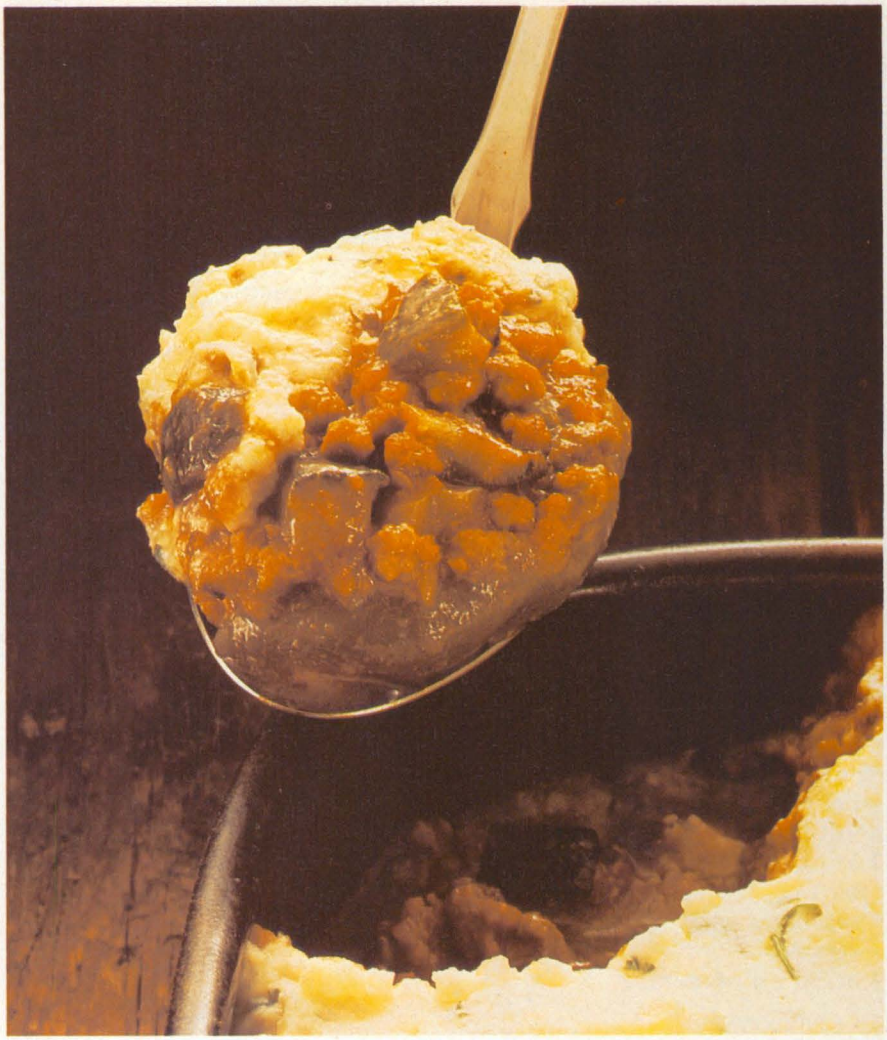
Voici un plat très substantiel qui servira quatre personnes. Si vous l'accompagnez de pain pita chaud et d'une salade verte, vous pourrez facilement servir six personnes.

**1 aubergine parée aux deux bouts, coupée en tranches de ¼ de po/ 6 mm d'épaisseur**
**sel pour faire dégorger les tranches d'aubergine**
**1 petit oignon haché**
**8 oz/225 g de courgettes en petits dés**
**1 cuil. à soupe d'huile végétale**
**1 boîte de 15 oz/425 g de préparation au boeuf haché et aux oignons**
**3 cuil. à soupe de pâte de tomates**
**1 gousse d'ail écrasée**
**1 cuil. à café de fines herbes mélangées**
**1 cuil. à soupe de farine tout usage**
**poivre**

SAUCE

**1 cuil. à soupe de beurre**
**3 cuil. à café de fécule de maïs**
**⅝ de tasse/150 ml de lait**
**2 oz/50 g de cheddar râpé**
**1 cuil. à café de persil haché**
**1 oeuf battu**
**4 oz/100 g de fromage cottage**

4 PERSONNES



*Moussaka vite faite*

**1** Salez légèrement les tranches d'aubergine et disposez-les en couches dans une passoire. Laissez reposer 10 min.

**2** Entre-temps, mélangez les oignons, les courgettes et l'huile. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps. Incorporez la préparation au boeuf et aux oignons, la pâte de tomates, l'ail, les fines herbes, la farine et poivrez au goût.

**3** Passez les aubergines à l'eau froide, égouttez sur du papier absorbant et mettez dans un bol. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en retournant et en déplaçant les tranches après 2 min. Laissez reposer à couvert et préparez la sauce.

**4** Faites fondre le beurre dans un bol couvert, 15 s à MAX. Incorporez la fécule de maïs, puis ajoutez le lait petit à petit en brassant constamment. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant bien après 1 min. Ajoutez le fromage râpé et le persil.

**5** Battez l'oeuf avec le fromage cottage et incorporez à la sauce.

**6** Disposez en couches les aubergines et le mélange de viande dans un plat peu profond de 6 ¼ tasses/1,5 l puis versez la sauce sur le dessus. Faites cuire le tout à découvert de 6 à 8 min à MAX., en tournant le plat 2 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 5 min.

## Conseils minceur

*Si vous utilisez du fromage faible en matières grasses et du lait écrémé, une portion de moussaka ne contient que 345 calories/ 1450 kilojoules. Servez avec une salade de cresson, d'oignons et de céleri, arrosée de jus de citron, ou une salade de tomates.*

# Tarte épicée à la mexicaine

**16 min**

**Temps d'attente : 5 min**

Ce plat épicé est tout à fait délicieux servi avec une salade composée de laitue, de tomates, d'avocat et de haricots rouges.

**½ poivron rouge ou vert haché fin**
**1 oignon haché fin**
**1 cuil. à soupe d'huile végétale**
**1 boîte de 15 oz/425 g de préparation au boeuf haché et aux oignons**
**6 cuil. à café de fécule de maïs**
**½ cuil. à café d'origan**
**2 cuil. à soupe de pâte de tomates**
**¼ ou ½ cuil. à café d'assaisonnement au chili**
**3 cuil. à soupe d'olives dénoyautées hachées fin**

GARNITURE

**1 oeuf battu**
**⅝ de tasse/150 ml de crème sure**
**sel et poivre**
**4 tortillas**
**1 ½ oz/40 g de croustilles au maïs ou 1 petit sachet de croustilles régulières salées, grossièrement écrasées**
**2 oz/50 g d'édam râpé**

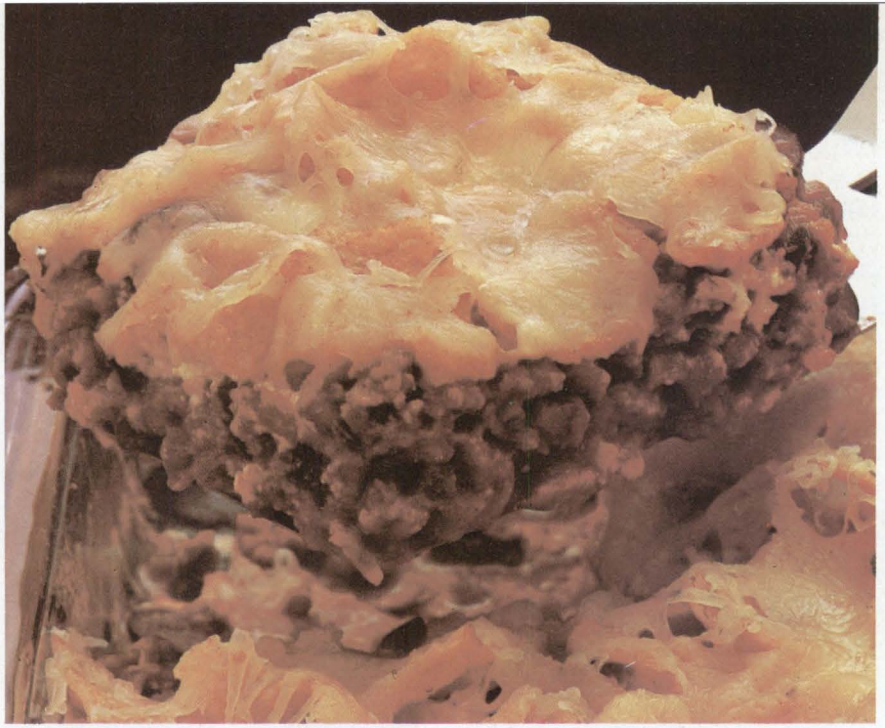
4 À 6 PERSONNES

## Micro-trucs

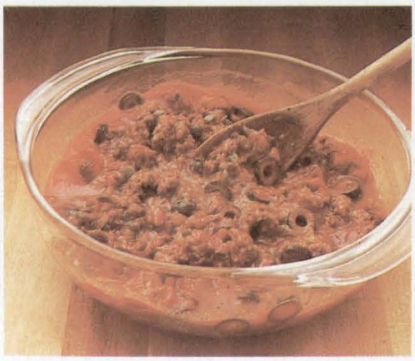
*Le plat est cuit à MED. à l'étape 4 pour assurer une cuisson uniforme des différentes couches.*

## Conseils du chef

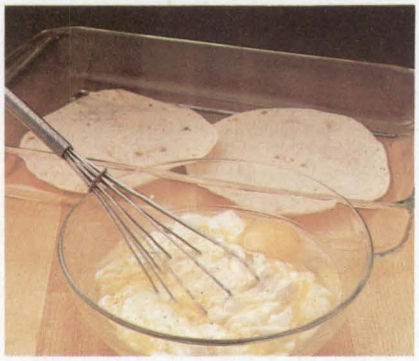
*Les tortillas sont des galettes de maïs, semblables à des crêpes. On peut se les procurer dans les charcuteries spécialisées en paquets de 10,9 oz/310 g, un paquet renfermant de 16 à 18 galettes. Enveloppez avec soin les galettes non utilisées dans un sac en plastique et gardez au réfrigérateur 4 jours au maximum, ou faites congeler jusqu'à 3 mois. Si vous préférez, achetez des crêpes prêtes à servir ou faites-les vous-même (voir page 464).*



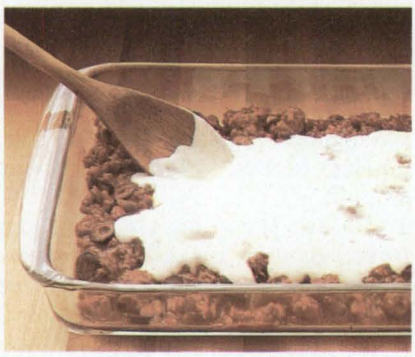
## Préparation de la tarte épicée à la mexicaine



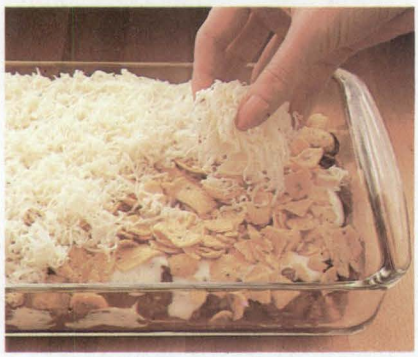
**Versez** *poivron, oignon et huile dans un grand bol, couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Incorporez le reste des ingrédients, couvrez de nouveau et faites cuire 3 ou 4 min, en remuant 1 fois.*



**Fouettez** *délicatement l'oeuf avec la crème sure et les assaisonnements. Disposez 2 tortillas dans un plat rectangulaire peu profond de 5 tasses/1,25 l.*



**Versez** *la moitié du mélange à la viande sur les tortillas, puis couvrez de la moitié du mélange crémeux. Répétez avec le reste des tortillas, du mélange à la viande et du mélange crémeux.*



**Parsemez** *de croustilles et de fromage râpé. Faites chauffer à découvert 10 min à MED., en tournant le plat à toutes les 3 min. Laissez reposer 5 min.*

## Ragoût à la hongroise

**12 min**

Temps d'attente : aucun

**1 grosse pomme de terre pelée et coupée en petits dés**
**2 cuil. à soupe d'eau**
**1 boîte de 15 oz/425 g de préparation au boeuf haché et aux oignons**
**2 cuil. à café de paprika**
**1 gousse d'ail écrasée**
**2 ou 3 piments doux, en boîte, coupés en fines lanières**
**1 cuil. à café de cassonade**

BOULETTES DE PÂTE

**1 tasse/100 g de farine à pâtisserie**
**2 oz/50 g de suif en morceaux ou de margarine**
**1 pincée de sel**
**½ cuil. à café de graines de carvi**
**4 ou 5 cuil. à soupe d'eau**

POUR GARNIR

**2 cornichons mi-salés mi-sucrés, hachés**
**4 cuil. à soupe de yogourt nature**

4 PERSONNES

1 Versez les dés de pomme de terre et l'eau dans une casserole, couvrez et faites cuire 5 min à MAX.
2 Ajoutez la préparation au boeuf et aux oignons, le paprika, l'ail, les piments et la cassonade. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX.
3 Tamisez la farine dans un bol, ajoutez le suif, le sel et les graines de carvi. Incorporez juste assez d'eau pour bien lier les ingrédients et former une belle pâte homogène. Façonnez 8 boulettes et disposez-les sur le dessus du mélange à la viande.
4 Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites. Servez aussitôt, avec les cornichons et le yogourt présentés dans des petits bols séparés.

## Hot-dogs garnis

**3 min**

Temps d'attente : aucun

**1 oignon haché**
**½ boîte de 15 oz/425 g de préparation au boeuf haché et aux oignons**
**1 cuil. à soupe de ketchup**
**½ ou 1 cuil. à café de sauce Worcestershire**
**½ cuil. à café de moutarde sèche**
**4 saucisses fumées**
**4 pains à hot-dog**

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf les saucisses et les pains, couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Laissez reposer à couvert. Entre-temps préparez les hot-dogs.
2 Piquez les saucisses et enveloppez-les dans une pellicule plastique. Piquez également la pellicule et faites chauffer de 30 à 40 s à MAX.
3 Disposez les pains sur 2 feuilles de papier absorbant et faites chauffer, à découvert, pendant 30 s à MAX.
4 Ouvrez les pains, déposez-y une saucisse et nappez du mélange à la viande. Servez avec du céleri, des carottes coupées en bâtonnets et des quartiers de pomme.

**Hot-dogs garnis pour 2 :** diminuez les quantités de moitié et faites chauffer le mélange 1 ou 2 min à l'étape 1. Faites chauffer les saucisses pendant 25 s seulement et les pains pendant 15 s.

*Hot-dogs garnis*

### Conseils minceur

*Omettez les boulettes de pâte et incorporez plutôt les cornichons et le yogourt à la fin de l'étape 2. Faites chauffer 1 min à MED. Une portion ne compte alors que 215 calories/905 kilojoules.*

### Conseils du chef

*Versez le reste de la préparation au boeuf et aux oignons dans un contenant de plastique, couvrez hermétiquement et réfrigérez, 2 jours au maximum, ou faites congeler au maximum 2 mois.*

# Boeuf au chili

**6½ min**

Temps d'attente : aucun

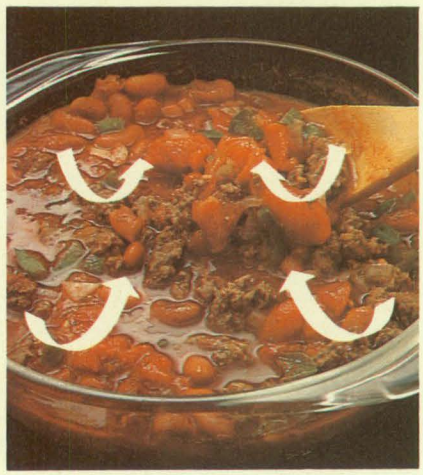
**1 petit oignon haché**
**½ poivron rouge ou vert épépiné et haché**
**3 piments verts épépinés et hachés fin**
**1 cuil. à soupe d'huile végétale**
**1 boîte de 8 oz/227 g de tomates égouttées et hachées**
**1 boîte de 8 oz/227 g de haricots rouges égouttés**
**1 ou 2 cuil. à soupe de chutney ou de relish aux tomates**
**1 boîte de 15 oz/425 g de préparation au boeuf haché et aux oignons**
**½ ou 1 cuil. à café d'assaisonnement au chili**
**1 gousse d'ail écrasée**
**¼ de cuil. à café d'origan ou de fines herbes mélangées**

4 PERSONNES

**Boeuf au chili pour 2 :** suivez la recette mais remplacez les tomates en boîte par 2 tomates fraîches pelées et hachées. Utilisez la moitié de la préparation au boeuf et aux oignons et ajoutez ¼ ou ½ cuil. à café d'assaisonnement au chili. Faites chauffer le mélange 3 min à MAX., à l'étape 2.

## Préparation du boeuf au chili

**Mélangez** *oignon, poivron, piments et huile dans un bol. Couvrez et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX. Incorporez le reste des ingrédients.*



**Couvrez de nouveau** *et faites chauffer 4 min à MAX. Servez avec des croustilles au maïs, du riz bouilli ou des pâtes et une salade verte bien croquante.*

## Conseils du chef

*Servez ce plat garni de crème sure, de ciboulette hachée et de poivron rouge taillé en petits dés. Au goût, remplacez le chutney ou la relish par de la pâte de tomates.*

# L'autocuisson

**Il n'est plus nécessaire de calculer le temps de cuisson requis pour tel ou tel aliment. Appuyez simplement sur les bonnes touches et le four s'occupe du reste !**

Un four micro-ondes muni de la commande « autocuisson » facilite encore davantage la tâche. Il n'est plus nécessaire de déterminer le niveau de puissance ni le temps de cuisson requis : le four s'occupe de tout, automatiquement.

**Fonctionnement**

Les aliments doivent être couverts hermétiquement avec un couvercle ou une pellicule plastique, car la cuisson s'effectue en fonction du degré d'humidité. Ainsi, pendant la cuisson, la vapeur que dégagent les aliments s'accumule et s'échappe finalement en traversant la pellicule

*La commande « autocuisson » permet de cuire le poisson à la perfection, automatiquement*

HITACHI SALES (UK) LTD

plastique (qui devient perméable à 100°C) ou par les bords de la casserole couverte.

Un détecteur évalue la quantité de vapeur dégagée et détermine le temps de cuisson approprié; c'est pourquoi il ne faut pas ouvrir la porte du four pendant tout le cycle de cuisson.

Les fours à commande « autocuisson » évaluent la quantité de vapeur qui s'échappe des aliments selon l'une des deux façons suivantes. Certains fours sont munis d'un détecteur capable d'évaluer une augmentation soudaine de la température au moment où la vapeur s'échappe. D'autres sont munis d'un détecteur électronique qui évalue la quantité de vapeur qui s'échappe. Dans les deux cas, pour les fours plus simples, c'est la fin du cycle de cuisson. Les modèles plus sophistiqués ont un cycle de cuisson en deux étapes : ces fours sont programmés de manière à déterminer le temps de cuisson dès que le détecteur a évalué la quantité de vapeur qui s'échappe des aliments. Ainsi, le four a en mémoire le temps requis par le détecteur pour évaluer la quantité de vapeur qui s'échappe une fois la première étape terminée. On passe ensuite automatiquement à la deuxième étape, déterminée en fonction de la première étape et selon une formule déjà programmée. Certains modèles de fours indiquent le temps de cuisson qui reste et il est possible d'ouvrir la porte du four pendant cette seconde étape.

Les codes que l'on trouve sur les fours à commande « autocuisson » déterminent les types de cuisson qu'ils permettent d'effectuer. Récemment, on a mis au point un modèle permettant d'allonger ou de raccourcir les temps de cuisson durant la deuxième étape, pour des aliments cuits exactement au goût de chacun.

**Aliments à cuire**

Le choix des aliments dépend du nombre de touches que présente le four. Les modèles simples ont deux niveaux — MAX. et MIN. — et permettent de préparer de petites quantités d'aliments frais : poisson, volaille, agneau, porc, biftecks hachés, légumes (frais et surgelés) et fruits. Ces fours ne peuvent pas cuire plus de 12 oz/350 g d'aliments à la fois. Les volailles entières, rôtis, plats en casserole et gâteaux doivent donc être cuits selon la méthode usuelle de cuisson aux micro-ondes.

Certains modèles plus élaborés permettent cependant de cuire des volailles entières, des rôtis, des plats en casserole avec la commande « autocuisson ».

## À FAIRE

- Couvrez les aliments hermétiquement avec une pellicule plastique ou un couvercle. Couvrez les grands plats avec deux pellicules plastiques en les faisant se chevaucher.
- Laissez les aliments reposer à la fin de la cuisson.
- Entrouvrez la pellicule plastique pendant le temps d'attente seulement pour que les aliments gardent bien leur forme.
- Veillez à ce que l'intérieur du four soit bien sec pour que la cuisson soit uniforme.
- Laissez assez d'espace entre les aliments et la pellicule plastique pour que celle-ci ne soit pas perforée pendant la cuisson.

## À ÉVITER

- N'ouvrez pas la porte du four pendant tout le cycle de cuisson pour les modèles simples et pendant la première étape de cuisson pour les modèles plus élaborés.
- Ne vous inquiétez pas si la pellicule plastique gonfle démesurément car elle devient perméable à 212°F/100°C.
- N'utilisez pas de sacs de cuisson ou de congélation car ils éclatent ou fondent.
- N'utilisez pas de plat à brunir ou de plat préchauffé car la chaleur qu'ils génèrent fausse les données.
- Ne vous tenez pas au-dessus des plats lorsque vous enlevez le couvercle ou la pellicule plastique : la vapeur peut causer de vilaines brûlures.

## Autocuisson des aliments

**Recouvrez** *les plats hermétiquement d'une pellicule plastique ou d'un couvercle.*

**Les modèles plus élaborés** *ont un cycle de cuisson en deux étapes qui permet de remuer les aliments pendant la seconde étape.*

**Prenez garde** *au moment d'enlever la pellicule plastique car la vapeur qui s'échappe alors est très intense.*

Également, du poisson et des légumes frais ou surgelés, des pommes de terre en robe des champs, des plats de boeuf et de poulet, de porc et d'agneau, des sauces vite faites pour les viandes, des ragoûts et des fruits tendres. Pour les aliments ou les plats dont la cuisson est déjà programmée, il n'est pas nécessaire d'utiliser le manuel d'instructions du fabricant. C'est le four lui-même qui détermine le temps de cuisson en fonction du type et de la quantité d'aliments. Par exemple, l'autocuisson permet de préparer des poissons farcis, des côtelettes en sauce, des plats en casserole et des sauces. Certaines recettes réalisées dans un four de modèle simple nécessiteront peut-être plus d'un cycle de cuisson.

**Ustensiles à utiliser**

Les plats et casseroles choisis doivent toujours pouvoir être recouverts hermétiquement. La pellicule plastique convient dans la plupart des cas, sauf pour les casseroles en plastique ou celles en verre avec des motifs décoratifs car la pellicule n'y adhérera pas. Ces plats ne doivent être utilisés que s'ils ont un couvercle.

Les sacs de cuisson et de congélation sont à proscrire car ils éclatent ou fondent si la température est trop élevée. Les plats à brunir ne peuvent servir non plus car l'élément chauffant effectuera une lecture erronée.

N'utilisez pas d'ustensiles en métal et vérifiez toujours les instructions du fabricant car elles peuvent varier d'un modèle de four à l'autre.

**Réchauffage des aliments**

Sur les modèles simples, c'est la touche MAX. ou MIN. qui commande le réchauffage et sur les modèles plus complexes, c'est la touche RÉCHAUFFAGE. Le principe est le même, soit l'évacuation de la vapeur. Les plats préparés à l'avance peuvent donc être réchauffés sans problème. On recommande même dans certains cas de se servir de la commande « autocuisson » pour faire réchauffer les pâtisseries, le riz, les pâtes et les boissons.

**Décongélation**

L'autocuisson ne peut servir pour la décongélation uniquement. Certains modèles sont programmés, toutefois, pour passer automatiquement de la décongélation à la cuisson d'aliments tels le boeuf, l'agneau, le porc, le poulet, le poisson et les légumes. Le cycle décongélation-cuisson ne doit pas être interrompu et on doit attendre que le four s'arrête automatiquement. Pour tous les autres programmes d'autocuisson, il faut utiliser des aliments à la température ambiante.

Certains modèles ont un cycle de décongélation automatique, indépendant de l'autocuisson, qui permet de déterminer le temps de décongélation nécessaire en fonction du type et de la quantité d'aliments.

*Les légumes cuisent à la perfection grâce à l'autocuisson. Servez-les nature ou garnis.*

# Les poudings

**Le four micro-ondes donne des résultats particulièrement heureux dans le cas des poudings : vous pouvez cuisiner de délicieux gâteaux moelleux en un tournemain et, vous verrez, personne ne pourra leur résister !**

Qu'il s'agisse de poudings renversés, aux fruits ou de poudings préparés avec un mélange en boîte, ils sont tous faciles à réussir et donnent de merveilleux résultats aux micro-ondes. Apprêtez-les avec des fruits pour des poudings à la texture et à la saveur incomparables, ou préparez un pouding renversé. Ce dernier choix constitue une excellente solution au fait que les poudings ne brunissent pas aux micro-ondes.

Les poudings cuits aux micro-ondes sont très onctueux, beaucoup plus que ceux préparés selon la méthode usuelle de cuisson. Ils se dessèchent plus rapidement, mais vous pouvez les faire réchauffer une fois sans problème.

Les recettes de cette chronique utilisent les deux principales méthodes

*Pouding à l'orange et au gingembre*

DAVE KING

de préparation des poudings, soit la préparation d'un mélange crémeux de base ou le mélange de tous les ingrédients à la fois. Pour la première méthode, plus traditionnelle, faites ramollir le beurre aux micro-ondes pour gagner du temps.

Certains estiment que le fait d'ajouter les oeufs et la farine après avoir réduit le beurre en crème donne un pouding à la texture plus légère. Par contre, l'autre méthode, plus rapide, donne des résultats aussi satisfaisants avec la poudre à pâte.

La forme du moule utilisé importe peu. Choisissez celui qui vous convient le mieux, un moule à pain rectangulaire ou un moule à pouding. Si vous utilisez un moule à pouding à surface non adhérente, il n'est pas nécessaire de le graisser, sauf si vous décidez d'ajouter une couche de chapelure sucrée pour améliorer l'apparence du pouding.

Ajoutez du chocolat, des épices, des fruits aux poudings pour en rehausser la saveur et la texture ou nappez-les d'une belle garniture. Vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire jaune. La plupart des poudings cuisent très bien aux micro-ondes, sauf ceux parfumés avec du miel ou un sirop quelconque, car ils risquent de brûler. De même, la température très élevée du sucre et du gras dans ces poudings risque d'endommager le moule si ce dernier n'est pas à l'épreuve de la chaleur.

En règle générale, il est préférable de faire cuire les poudings aux fruits frais à MED. pour éviter que les fruits cuisent trop. Il est aussi recommandé de faire cuire les poudings à forte teneur en sucre ou en gras à MED.

## Pouding chômeur

**9 min**

**Temps d'attente : 2 min**

**1 ou 2 biscuits Graham ou biscuits sucrés émiettés**
**6 oz/175 g de beurre**
**¾ de tasse/175 g de sucre super fin**
**3 oeufs battus**
**quelques gouttes de vanille**
**1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie**
**4 cuil. à soupe de lait**

6 PERSONNES

## Préparation du pouding chômeur

**Graissez légèrement** *le fond et les parois d'un moule à pouding de 5 tasses/1,25 l et recouvrez-le uniformément de chapelure Graham. Au besoin, faites ramollir le beurre (voir Micro-trucs).*

**Travaillez** *le beurre et le sucre en crème; battez les oeufs avec la vanille puis ajoutez graduellement au premier mélange en battant bien. Tamisez et incorporez la farine, puis le lait.*

**Versez** *dans le moule avec une cuiller et lissez bien le dessus. Faites cuire 9 min à MED.-MAX., en tournant le moule à toutes les 2 ou 3 min.*

**Vérifiez** *la cuisson en insérant un bâtonnet au centre : il devrait en ressortir propre. Retirez du four à l'aide de poignées, laissez reposer 2 min puis démoulez.*

## Conseils du chef

*Ajoutez l'un ou l'autre des ingrédients suivants au pouding, au goût : le zeste râpé d'un citron ou d'une orange, ½ cuil. à café de gingembre, 1 cuil. à soupe d'amandes moulues et quelques gouttes d'extrait d'amande, ½ cuil. à café de cardamome, 2 oz/50 g de noisettes ou de noix de Grenoble hachées fin.*

*Nappez le pouding nature d'une belle sauce sucrée : voir fascicule 10, page 257, ou essayez la sauce aux fruits proposée ci-contre (Micro-trucs).*

## Micro-trucs

*Faites ramollir le beurre (6 oz/175 g) à MIN. pendant 15 s.*

*Pour un pouding cuit dans un moule à pain (voir illustration page 695), utilisez un moule de 5 tasses/1,25 l et faites cuire le même temps que pour la recette de base. Servez avec la sauce suivante : mélangez le contenu d'une boîte de 13 ½ oz/385 g de garniture aux cassis, le zeste râpé et le jus de 1 orange. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en brassant 2 fois.*

## Pouding aux pommes

**8 min**

**Temps d'attente : 3 min**

**12 oz/350 g de pommes à cuire**
**le zeste râpé et le jus de ½ citron**
**3 cuil. à soupe de sucre**
**1 enveloppe de préparation pour pouding au citron**
**1 oeuf battu**
**1 cuil. à soupe d'eau**

4 PERSONNES

1 Pelez les pommes et détaillez-les en tranches épaisses. Graissez légèrement un moule à flan de 3 ¾ tasses/900 ml. Disposez les pommes dans le fond du moule avec le zeste de citron, arrosez du jus de citron et saupoudrez de sucre.
2 Versez la préparation pour pouding dans un bol, ajoutez l'oeuf et l'eau et battez jusqu'à consistance homogène. Versez sur les pommes et faites cuire 8 min à MED. Laissez reposer 3 min.
3 Pour donner belle apparence au pouding, faites-le dorer quelques minutes sous le gril.

## Micro-trucs

*Ne faites pas cuire les poudings aux fruits frais à MAX. car ils deviennent trop humides.*

## Pouding aux cassis et à l'orange

**11 min**

**Temps d'attente : 2 min**

**1 pouding chômeur (voir recette page précédente)**

SAUCE
**1 boîte de 13 ½ oz/385 g de garniture pour tarte aux cassis**
**le zeste râpé et le jus de 1 orange**

6 PERSONNES

1 Préparez un moule de 4 x 8 po/10 x 20 cm tel qu'indiqué à la page 693.
2 Suivez la recette du pouding chômeur et versez le mélange dans le moule en lissant bien la surface.
3 Faites cuire tel qu'indiqué dans la recette, en tournant le moule à chaque minute. Laissez reposer 2 min.
4 Entre-temps, mélangez la garniture aux cassis, le zeste et le jus d'orange et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois.
5 Renversez le pouding dans une assiette de service chaude et nappez de la sauce aux cassis.

VARIANTE
Au goût, utilisez une garniture aux cerises pour la sauce, ou tout autre garniture pour tarte.

## Petits poudings au citron

**3¾ min**

**Temps d'attente : 2 min**

**8 cuil. à café de crème de citron**
**2 oz/50 g de beurre ramolli**
**4 cuil. à soupe de sucre super fin**
**le zeste râpé de ½ citron**
**1 oeuf battu**
**2 ou 3 gouttes de colorant alimentaire jaune**
**4 cuil. à soupe de farine à pâtisserie tamisée**
**3 cuil. à soupe de crème de citron**
**le jus de ½ citron passé au tamis**

4 PERSONNES

**Ci-dessous :** *Pouding aux pommes et Pouding aux cassis et à l'orange*

DON LAST

**1** Graissez légèrement les parois de 4 petits moules en papier de ⅞ de tasse/200 ml. Mettez 2 cuil. à café de crème de citron dans chacun.
**2** Battez en crème le corps gras avec le sucre et le zeste de citron.
**3** Ajoutez l'oeuf et le colorant, battez bien le tout puis incorporez la farine. Versez dans les moules.
**4** Couvrez chacun d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 3 min à MAX.
**5** Retirez du four et laissez reposer 2 min. Entre-temps, mélangez la crème et le jus de citron et faites chauffer 45 s à MAX.
**6** Renversez les poudings, en glissant la lame d'un couteau le long des parois, au besoin, et nappez-les de sauce. Servez sans délai.

# Pouding à l'orange et au gingembre

**9¼ min**

**Temps d'attente : 3 min**

**2 cuil. à soupe de beurre**
**2 cuil. à soupe de cassonade**
**1 grosse orange**
**4 cuil. à soupe de chapelure de blé entier fraîche**
**2 oz/50 g de gingembre en sirop bien égoutté et haché**

POUDING
**4 oz/100 g de beurre ou de margarine ramollie**
**½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)**
**le zeste râpé de ½ orange**
**2 oeufs**
**1 tasse/100 g de farine à pâtisserie**

SAUCE
**3 cuil. à café de fécule de maïs**
**1 ¼ tasse/300 ml de jus d'orange**
**le jus de ½ citron**
**1 ou 2 cuil. à soupe de sucre**

4 À 6 PERSONNES

**1** Graissez légèrement les parois d'un plat à soufflé de 7 po/18 cm. Mettez-y le beurre et faites fondre de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez la cassonade et recouvrez bien le fond du plat.
**2** Râpez le zeste de la moitié de l'orange et réservez. Coupez les 2 extrémités de l'orange, enlevez l'écorce et la membrane. Détaillez-la en tranches de ¼ de po/6 mm et enlevez les noyaux. Disposez les tranches dans le fond du moule.
**3** Saupoudrez de chapelure et pressez délicatement. Parsemez des morceaux de gingembre.
**4** Préparez ensuite le pouding : battez en crème le corps gras avec le sucre et le zeste d'orange. Ajoutez les oeufs, battez bien puis incorporez la farine.
**5** Versez dans le plat et lissez bien le dessus. Couvrez et faites cuire 6 min à MAX., en tournant le plat 2 fois. Laissez reposer et préparez la sauce.
**6** Délayez la fécule de maïs dans les jus d'orange et de citron, faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez du sucre au goût. Renversez le pouding et servez très chaud avec la sauce.

## Micro-trucs

*Enveloppez les restes de pouding dans une pellicule plastique et réfrigérez. Pour réchauffer une portion, développez et faites chauffer 30 s à MAX. Servez immédiatement.*

## Pouding au chocolat

10½ min

**Temps d'attente : 2 min**

**1 tasse/100 g de farine à pâtisserie**
**½ cuil. à café de poudre à pâte**
**3 cuil. à soupe de cacao**
**½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)**
**4 oz/100 g de margarine ramollie**
**quelques gouttes de vanille**
**2 oeufs battus**
**5 cuil. à soupe de lait**

SAUCE MOKA
**2 oz/50 g de chocolat nature**
**⅝ de tasse/150 ml de café noir très chaud**
**⅝ de tasse/150 ml de lait**
**3 cuil. à café de fécule de maïs**
**2 ou 3 cuil. à soupe de sucre**

4 À 6 PERSONNES

**1** Graissez légèrement un moule à pouding de 5 tasses/1,25 l. Tamisez ensemble dans un bol la farine, la poudre à pâte et le cacao, puis ajoutez le reste des ingrédients. Remuez 1 min au batteur ou 2 min à la main.
**2** Versez dans le moule, couvrez et faites cuire 6 min à MAX., en tournant le moule 2 fois. Laissez reposer 2 min.
**3** Préparez la sauce : défaites le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 min à MED.
**4** Ajoutez le café. Délayez la fécule de maïs dans le lait puis ajoutez graduellement au premier mélange. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 2 fois. Ajoutez du sucre au goût.
**5** Renversez le pouding et servez chaud avec la sauce.

### Micro-trucs

*Recouvrez les fruits ou les mélanges liquides, dans le fond du moule, de chapelure fraîche avant d'y verser l'appareil à pouding de manière à absorber l'excédent d'humidité, évitant ainsi que le pouding soit trop spongieux et humide.*

## Pouding étagé à la vanille et au chocolat

8½ min

**Temps d'attente : 2 min**

**1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie**
**½ cuil. à café de poudre à pâte**
**1 pincée de sel**
**½ tasse/100 g de sucre super fin**
**4 oz/100 g de beurre ou de margarine ramollie**
**2 oeufs battus**
**¼ de cuil. à café de vanille**
**quelques gouttes de colorant vert**
**quelques gouttes d'extrait de menthe poivrée**
**5 cuil. à soupe de cacao**
**1 cuil. à soupe de lait**

SAUCE
**2 cuil. à soupe de beurre**
**2 cuil. à soupe de farine tout usage**
**2 cuil. à soupe de sucre**
**¼ de cuil. à café de vanille**

4 À 6 PERSONNES

**1** Graissez légèrement un moule à pouding de 5 tasses/1,25 l. Réservez 2 cuil. à soupe de farine et tamisez le reste avec la poudre à pâte et le sel. Ajoutez le corps gras, le sucre et les oeufs et mélangez avec un batteur pendant 1 min ou avec une cuiller en bois, 2 min.
**2** Versez le mélange dans 3 bols différents. Ajoutez la vanille au premier mélange et le colorant et l'extrait de menthe au deuxième.
**3** Tamisez le cacao et la farine réservée dans le troisième bol, ajoutez le lait et remuez jusqu'à consistance homogène.
**4** Versez le premier mélange dans le moule et lissez bien le dessus. Versez ensuite le deuxième mélange, lissez bien et versez le troisième mélange.
**5** Couvrez et faites cuire 6 min à MAX., en tournant le moule 2 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 2 min.
**6** Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans une tasse à mesurer à l'épreuve de la chaleur. Faites chauffer 2 ½ ou 3 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 2 fois.
**7** Démoulez le pouding dans un plat de service chaud et nappez-le de sauce.

# CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

## CONSEILS DU CHEF

**Cuillers à mesurer :** utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
**Ingrédients :** à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
**Batterie de cuisine :** la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
**Réglage de la puissance :** voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

**MAXIMUM = 100% (HIGH)**
**MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)**
**MEDIUM = 50% (MEDIUM)**
**MINIMUM = 30% (LOW)**
**DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)**

## INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

## IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
**Les recettes :**
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

## CUISSON ET ATTENTE

**Temps de cuisson:** les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
**Temps d'attente :** la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

## TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

**Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes**

| 650/700 watts | 600 watts |
|---|---|
| 10 s | 13 s |
| 15 s | 20 s |
| 30 s | 40 s |
| 45 s | 1 min |
| 1 min | 1 min 20 s |
| 2 min | 2 min 40 s |
| 3 min | 4 min |
| 4 min | 5 min 20 s |
| 5 min | 6 min 40 s |
| 6 min | 8 min |
| 7 min | 9 min 20 s |
| 8 min | 10 min 40 s |
| 9 min | 12 min |
| 10 min | 13 min 20 s |
| 20 min | 26 min 40 s |
| 30 min | 40 min |
| 40 min | 53 min 20 s |
| 50 min | 66 min 40 s |
| 1 h | 80 min |

## INDEX - FASCICULE 25


**Boeuf**
- Boeuf au chili 688
- Hachis de boeuf au cari 684
- Hot-dogs garnis 687
- Moussaka vite faite 685
- Ragoût à la hongroise 687
- Tarte épicée à la mexicaine 686

**Desserts**
- Bavaroise aux fruits 673
- Bombe glacée au café 670
- Charlotte à l'orange 671
- Coupes glacées au chocolat 673
- Gâteau étagé à la crème glacée 672
- Gâteau glacé aux marrons 671
- Petits poudings au citron 694
- Pouding à l'orange et au gingembre 695
- Pouding au chocolat 696
- Pouding aux cassis et à l'orange 694
- Pouding aux pommes 694
- Pouding chômeur 693
- Pouding étagé à la vanille et au chocolat 696
- Surprise glacée aux fraises 672

**Légumes**
- Casserole de maïs et de tomates 678
- Maïs en grains aux fines herbes 677
- Maïs sucré au cidre 675
- Marmite de maïs au fromage 677
- Soupe au maïs 678
- Succotash 675

Paella 683

**Porc**
- Filet de porc farci aux légumes 681
- Filets de porc à la normande 680
- Filets de porc aux groseilles 681

MICRO secrets

# Comment rafraîchir le café

**Ne gaspillez pas le café en grains qui a perdu un peu de sa fraîcheur. Mettez-le aux micro-ondes et, en moins d'une minute, l'arôme du bon café envahira la cuisine. Il ne vous restera plus qu'à le moudre et à le déguster.**

Mettez 2 cuil. à soupe de café en grains légèrement éventé dans un petit bol ou une assiette foncée de papier absorbant. Déposez au four à côté de ½ tasse/125 ml d'eau et faites chauffer 30 s à MAX., en remuant après 15 s.

Faites aussi chauffer le lait aux micro-ondes pour déguster une boisson bien chaude. Mesurez 1 ¼ tasse/300 ml de lait dans une tasse de 2 ½ tasses/600 ml et faites chauffer 2 min à MAX. (Le lait ne risque pas ainsi de déborder.)